

Витамин В2 (рибофлавин)

Препоръчителна дневна доза Витамин В2 (рибофлавин) в mg

Група	Дневна доза (mg/ден)
Бebета (от 0 до по-малко от 4 месеца)	0.3 mg
Бebета (от 4 до под 12 месеца)	0.4 mg
Деца (от 1 до под 4 години)	0.7 mg
Деца (от 4 до под 7 години)	0.8 mg
Момчета (7 до под 10 години)	1 mg
Момичета (7 до под 10 години)	0.9 mg
Момчета (от 10 до 13 години)	1.1 mg
Момичета (от 10 до под 13 години)	1 mg
Момчета (от 13 до 15 години)	1.4 mg
Момичета (от 13 до под 15 години)	1.1 mg
Жени (15 до под 19 години)	1.2 mg
Мъже (от 15 до под 19 години)	1.6 mg
Мъже (19 до под 51 години)	1.4 mg
Жени (от 19 до под 51 години)	1.1 mg
Мъже възрастни (51 и повече години)	1.3 mg
Женски възрастни (от 51 години)	1 mg
Швангере (2. Триместър)	1.3 mg
Швангере (3. Триместър)	1.4 mg
Кърмещи жени	1.4 mg

Съдържание на витамин В2 - в mg - на 100g храна

 Агнешки черен дроб 4.59 mg	 Говежди черен дроб 3.43 mg	 Телешки бъбреци 2.97 mg	 Телешки черен дроб 2.79 mg	 Свински черен дроб 2.60 mg	 Пилешки дроб 2.49 mg	 Семена от целина 0.9 mg
 Памучно семе 0.82 mg	 Босилек 0.64 mg	 Пшенични трици 0.58 mg	 Камамбер 0.56 mg	 Бри 0.52 mg	 Соя 0.5 mg	 Марципан 0.45 mg
 Червено зеле 0.44 mg	 Какао на прах 0.4 mg	 Стриди 0.39 mg	 Гъби пачи крак 0.37 mg	 Скумрия 0.35 mg	 Яйца 0.35 mg	 Змиорка 0.32 mg
 Просо 0.31 mg	 Извара 0.31 mg	 Свинско филе 0.31 mg	 Едам 0.3 mg	 Свинска плешка 0.3 mg	 Слънчогледови семки 0.28 mg	 Грах 0.27 mg
 Телешко месо 0.27 mg	 Говеждо месо 0.26 mg	 Леща 0.26 mg	 Синапени семена 0.26 mg	 Кейл 0.25 mg	 Агнешко месо 0.25 mg	 Пушена херинга 0.25 mg

 Сусам 0.25 mg	 Херинга 0.24 mg	 Гъби лисички 0.23 mg	 Камбала 0.21 mg	 Шунка 0.21 mg	 Амарант 0.2 mg	 Стриди 0.2mg
 Кориандър 0.2 mg	 Пресен лук 0.2 mg	 Пшеничен зародиш 0.2 mg	 Тиквени семки 0.19 mg	 Шницел 0.19 mg	 Кедрови ядки 0.19 mg	 Кардамон 0.18 mg
 Пълномаслено мляко 0.18 mg	 Суджук 0.18 mg	 Квасено мляко 0.18 mg	 Пълнозърнесто ръжено брашно 0.17 mg	 Ръжни Гранули 0.17 mg	 Пшенично пълнозърнесто брашно 0.17 mg	 Мътеница 0.16 mg
 Пилешко месо 0.16 mg	 Чили 0.16 mg	 Едамаме 0.15mg	 Коприва 0.15 mg	 Семена от диня 0.15 mg	 Брюкселско зеле 0.13 mg	 Фъстъци 0.12 mg
 Орехи 0.12 mg	 Аспержи 0.11 mg	 Резене 0.11 mg	 Карфиол 0.11 mg	 Авокадо 0.1 mg	 Картофен чипс 0.1 mg	 Джакфрут 0.1 mg
 Ръжено брашно тип 1150 0.1 mg	 Макови семена 0.1 mg	 Конопени семена 0.1 mg	 Тиквички 0.09 mg	 Агнешка маруля 0.08 mg	 Праз 0.07 mg	 Малини 0.07 mg
 Крокети 0.06 mg	 Ягоди 0.06 mg	 Варени картофи 0.06 mg	 Смокини 0.05 mg	 Киви 0.05 mg	 Банани 0.05 mg	 Моркови 0.05 mg
 Мед 0.05 mg	 Сладки картофи 0.04 mg	 Картофено пюре 0.04 mg	 Рукола 0.04 mg	 Домати 0.04 mg	 Гулия 0.04 mg	 Патладжан 0.04 mg
 Череши 0.04 mg	 Черни корени 0.04 mg	 Савойско зеле 0.04 mg	 Овесени ядки 0.03 mg	 Круши 0.03 mg	 Краставици 0.03 mg	 Масло 0.02 mg
 Грозде 0.02 mg	 Грейпфрут 0.02 mg	 Нар 0.02 mg	 Спанак 0.02 mg	 Бял боб 0.2 mg	 Боровинки 0.02 mg	 Лайм 0.02 mg